

冷凍エビシューマイを使った簡単お弁当おかず

エビシューマイのチリマヨ



■材料〈4人分〉

- 冷凍エビシューマイ……………12個
- じゃがいも……………小2個(約200g)
- ブロッコリー……………8房
- 塩……………適量
- ◆A スイートチリソース…大さじ4
- マヨネーズ……………大さじ2
- レモン汁……………小さじ1

■作り方…調理時間約15分

- ①冷凍エビシューマイは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、粗熱を取る。
- ②じゃがいもはひと口大の乱切りにし、さっと水で洗い、塩を軽くふり、電子レンジで加熱する。
- ③ブロッコリーは塩を少しふり、電子レンジで加熱する。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①・②・③を入れ、さっくり混ぜる。

エビシューマイのチリマヨのみ
1人あたり: 187 kcal



- ・シューマイは粗熱を取ってから、チリマヨソースと和えましょう。
- ・チリマヨソースを和えず、上からかけてもおいしいです。
- ・シューマイは揚げてもよりボリュームが出て、食感よく仕上がります。

この街に、あってよかった。

